

# Empat Usaha Benar



*Cattāro Sammappadhānā*

[www.dhammadivihari.or.id](http://www.dhammadivihari.or.id)



# Formula Empat Usaha Benar

- ❖ Dalam hal ini, seorang *bhikkhu* (i) membangkitkan hasrat (*chandam janeti*), berusaha (*vāyamati*), gigih berupaya (*viriyam ārabhati*), melindungi hatinya (*cittam paggaṇhāti*), berjuang (*padahati*) demi tidak-munculnya *dhamma-dhamma* yang tidak-baik dan buruk yang belum muncul; (ii)...demi melepaskan *dhamma-dhamma* yang tidak baik dan buruk yang telah muncul; (iii)...demi munculnya *dhamma-dhamma* baik yang belum muncul; (iv) ...untuk kestabilan, ketiadaan-kebingungan (*asammosa*), pelipatgandaan (*bhiyyobhāva*), perkembangan yang berlimpah (*vepulla*), pengembangan dan pemenuhan *dhamma-dhamma* baik yang telah muncul. (D III 221; M II 11; S V 244; A II 15, IV 462; Vibh 208)



# Formula Singkat

1. Usaha/daya upaya untuk pengendalian  
(*saṃvarappadhāna*)
2. Usaha/daya upaya untuk melepaskan  
(*pahānappadhāna*)
3. Usaha/daya upaya untuk pengembangan  
(*bhāvanappadhāna*)
4. Usaha/daya upaya untuk menjaga  
(*anurakkhaṇappadhāna*)

# Dhamma Tidak Baik/Buruk dan Dhamma yang Baik Yang Telah Muncul dan Belum Muncul

Dhamma Tidak Baik		Dhamma Baik	
Belum Pernah Muncul	Sudah Pernah Muncul	Belum Pernah Muncul	Sudah Pernah Muncul
<i>Kamma</i> Buruk Melalui Tubuh	<i>Kamma</i> Buruk Melalui Tubuh	<i>Sīla</i> Adiduniawi	<i>Sīla</i> Duniawi
<i>Kamma</i> Buruk Melalui Ucapan	<i>Kamma</i> Buruk Melalui Ucapan	<i>Samādhi</i> Adiduniawi	<i>Samādhi</i> Duniawi
<i>Kamma</i> Buruk Melalui Pikiran	<i>Kamma</i> Buruk Melalui Pikiran	<i>Paññā</i> Adiduniawi	<i>Paññā</i> Duniawi



# Dhamma Tidak Baik/Buruk dan Dhamma yang Baik Yang Telah Muncul dan Belum Muncul

Dhamma Tidak Baik		Dhamma Baik	
Belum Pernah Muncul	Sudah Pernah Muncul	Belum Pernah Muncul	Sudah Pernah Muncul
<i>Kamma</i> Buruk Melalui Tubuh	<i>Kamma</i> Buruk Melalui Tubuh	<i>Sīla</i> Adiduniawi	<i>Sīla</i> Duniawi
<i>Kamma</i> Buruk Melalui Ucapan	<i>Kamma</i> Buruk Melalui Ucapan	<i>Samādhi</i> Adiduniawi	<i>Samādhi</i> Duniawi
<i>Kamma</i> Buruk Melalui Pikiran	<i>Kamma</i> Buruk Melalui Pikiran	<i>Paññā</i> Adiduniawi	<i>Paññā</i> Duniawi

# Melatih Empat Usaha Benar (D III 225)

1. **Usaha untuk pengendalian:** menjaga pintu pancaindra.

- Ketika melihat objek-bentuk dengan mata, dia tidak ‘memegang-tanda’ (*nimittaggāhī*), tidak memegang ciri/detil tertentu (*nānuvyañjanaggāhī*). Demikian pula dengan indra-indra yang lain.

2. **Usaha untuk melepaskan:** tidak menuruti, meninggalkan, melenyapkan, berjuang untuk memusnahkan hingga tuntas pikiran-pikiran yang telah muncul: tentang kesenangan indrawi (*kāma vitakka*), niat jahat (*vyāpāda vitakka*) dan kebengisan (*vihimsā vitakka*).



# Melatih Empat Usaha Benar (D III 225)

3. **Usaha untuk pengembangan:** mengembangkan 7 faktor pencerahan (*sati, dhammavicāya, viriya, pīti, passaddhi, samādhi* dan *upekkhā*) berlandaskan pada pengasingan diri (*vivekanissita*), tiadanya ketertarikan (*virāganissita*), kehancuran/ketidak-munculan penderitaan (*nirodhanissita*) dan kematangan-pelepasan [kekotoran-batin] (*vossaggapariṇāma*).

4. **Usaha untuk menjaga:** menjaga tanda-konsentrasi (*samādhinimitta*) yang telah muncul.



Selesai